**Йодированная соль, как здоровье и умственный потенциал нации**

Йод чрезвычайно важен для здоровья, но об этом знают далеко не все. Проблема йододефицита актуальна и для населения нашей страны. Беларусь относится к эндемичной зоне с нехваткой йода в почве. Следовательно, в продуктах питания, выращенных на белорусских землях, содержание йода будет недостаточным для нормального развития организма.

Йод - основной компонент гормонов щитовидной железы, которые регулируют наш метаболизм. Без участия йода не обходится обмен белков, углеводов, жиров, а также водно-солевой обмен.

От недостатка йода затормаживаетсяпсихическое развитие человека**.** Именно йод регулирует работоспособность центральной нервной системы. Из-за нехватки йода страдает и головной мозг, снижается интеллект, способность к концентрации внимания, нарушается память. Человек, чей организм, испытывает йододефицит, жалуется на усталость, слабость, становится вялым, иногда даже возникает депрессия.

Беременные и кормящие матери - особая группа нуждающаяся в йоде. Им нужно почти в полтора раза больше йода, чем обычному взрослому человеку. Нормальное развитие ребенка всецело зависит от снабжения его гормонами, выработанными щитовидной железой матери. У плода до 16 недели нет своей щитовидной железы, зато буквально с первых дней жизни эмбриону необходим материнский гормон – тирoксин. Нехватка йода провоцирует выкидыши, мертворождения, возрастает риск, что ребенок родится с отклонениями. Тяжелый йододефицит чреват врожденной умственной отсталостью малыша. Нехватка йода приводит к тому, что уровень IQ ребенка будет на 10 - 15 пунктов ниже, чем у сверстников из благополучных в плане йода регионов. Наиболее выраженной формой отставания в развитии детей является эндемический кретинизм, характеризующийся нарушением умственного и физического развития ребенка. Такие дети, как правило, страдают слабоумием, замедлением роста, различными пороками развития. Таким образом, недополученный йод может сыграть плохую шутку с будущей успеваемостью ребенка в школе и вообще с его успешностью. Медики обнаружили, что у детей, родившихся от матерей с йододефицитом, более высок риск к восьми годам начать испытывать затруднения с выражением своих мыслей вслух, а к девяти годам им все труднее читать и понимать написанное. Исследователи также обнаружили, что чем сильнее выражен дефицит йода у матери, тем больше трудностей в развитии испытывают их дети.

С течением времени нехватка йода может стать причиной увеличения щитовидной железы, вызванное стремлением органа возместить недостаточную выработку гормонов. Заболевание носит название эндемический зоб. Разросшаяся щитовидная железа начинает сдавливать органы, расположенные в области шеи, вызывая тем самым кашель, затруднения глотания и приступы удушья.

Постоянная нехватка йода так же способствует снижению уровня гемоглобина в крови, ослаблению иммунитета. Этот элемент позволяет организму активно сопротивляться простудам и вирусным заболеваниям, обеспечивая стойкий иммунитет.

Не получая должного количества йода, люди страдают от серьезных болезней и патологических состояний. И в то же время многие не знают сколько йода нам следует потреблять и откуда он берется. На 90% наш организм получает йод из пищевых продуктов, остальные 10% поступают с водой и воздухом. Больше всего повезло жителям приморских регионов, ведь там и вода, и почва, и растения богаты йодом. Вдобавок им легче разнообразить свое питание морепродуктами. Кальмары, мидии, крабы, морская капуста – все это насыщает организм необходимым микроэлементом.

**Основные пищевые источники йода:**

* морепродукты – рыба, рыбий жир, мидии, креветки, морская капуста, кальмары;
* овощи – свекла, салат, шпинат, помидоры, морковь;
* фрукты, ягоды, орехи – яблоки, вишня, слива, абрикосы, земляника, грецкие и кедровые орехи;
* крупы – гречневая крупа, пшено;
* молочные продукты – сыр, творог, молоко.

**Достаточно эффективный способ восполнения суточной дозы йода является употребление йодированной соли.**

**Почему для обогащения йодом избрана именно соль?**

* Соль используется ежедневно, значит йод будет поступать в организм постоянно;
* Соль использует все, независимо от материального достатка, пола, возраста и образования;
* Соль употребляют в малых количествах, так что невозможно передозировать содержание йода в организме;
* Стоимость йодированной соли практически не отличается от обычной соли. Йодированную соль могут купить все.

 **Ошибки и заблуждения йодной профилактики:**

|  |  |
| --- | --- |
| ЗАБЛУЖДЕНИЯ | ФАКТЫ |
| Потребление йодированной соли может вызвать аллергическую реакцию | В медицинской практике случаев аллергических реакций на йодированную соль не наблюдалось |
| Йодированная соль не пригодна для засолки овощей и других продуктов | Специальные исследования во многих странах показали, что йодированная соль не влияет на качество консервирования |
| Регулярное потребление морской рыбы достаточно для профилактики йоддефицита | Регулярные потребления морской рыбы и морепродуктов весьма полезно, но недостаточно для полного обеспечения организма йодом. Используйте для приготовления йодированную соль |
| Для профилактики йоддефицитных заболеваний можно использовать спиртовой раствор йода и раствор Люголя | Это делать не нужно. Капля раствора Люголя содержит почти полугодовую дозу йода, лучше купить йодированную соль |
| Перепонки грецкого ореха, хурма, фейхоа и некоторые другие фрукты содержат много йода | За редким исключением почвы резко обеднены йодом. Растения не способны концентрировать его, и их плоды, листья, корни не содержат повышенного количества йода |

Сейчас в 113 странах действуют законы о профилактике йододефицита с помощью йодированной соли. Такую соль используют в пищевой промышленности, кафе и ресторанах. В ряде стран она полностью вытеснила обычную соль на прилавках магазинов. Йодированная соль показана всем без исключения жителям нашей страны, где существует природный дефицит йода и поступление его с пищей и водой снижено. Йодированная соль – это не лекарство, а продукт питания. Для ее покупки в магазине не нужно рецептов. Для профилактики йоддефицитных заболеваний надо просто приобретать йодированную соль вместо обычной и использовать ее для приготовления блюд, засолки и консервирования продуктов.

**Нужно знать, что при варке, жарке солить еду лучше перед завершением приготовления, так как йод летучее соединение и его концентрация будет снижаться во время термической обработки.**

Ежедневной нормы соли – 5-7 г в день (1 чайная ложка) – достаточно и для наполнения организма йодом.

Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния. **Нормы ежедневного потребления йода следующие:**

- 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев);

- 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

- 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

- 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);

- 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Следует отметить, что бесконтрольное употребление йодсодержащих препаратов тоже к добру не приводит. Ни в коем случае не переусердствуйте, так как йод все же токсичное вещество. Повышенное содержание йода в органах и тканях организма приводит к гипертиреозу. В этом случае наблюдаются такие симптомы избытка йода, как мышечная слабость, повышенная раздражительность, нередко потливость. Ускоряются обменные процессы, человек худеет. Распространены депигментация кожи, преждевременное поседение волос.

Андрей Завацкий, врач-гигиенист Сморгонского зонального ЦГЭ